

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

2	3	4	5	6
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs Brouós de Verdures	Llacets de Pasta a la Bolonyesa (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Bròquil i Carabassa
Canelons de carn	Truita de Patata i Ceba (3)	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot amb arrebossat (1,3)	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
(1,2,3,4,6,7,14)	Ensalada amb Blat de les Índies i Crostons (1,3,4,6,7,8)	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita de xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza / Fruita
9	10	11	12	13
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassa amb Crostons (1,3,4,6,7,8)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ciurons saltats amb grells i Tomàtiga
Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14)	Ous remanats amb Patata (3)	Estofat de Vedella	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada variada amb Olives i Pipes (8,11)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8)	Puré de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
16	17	18	19	20
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10)	Arròs Brut	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Macarrons integrals amb salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)
Ou Bullit (3)	Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14)	Llom a la planxa	Pollastre al curry	Caproig amb enfarinat casolà (1,4)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó i Sèsam (11)	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Quiche casolà / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Pèsols amb Crostons (1,3,4,6,7,8)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ensalada tipus César (lletuga, crostons, pollastre panat) (1,3,4,6,7,8,10,11)	No lectiu
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Escalop casolà de Pollastre (1,3)	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada Grega amb Olives negres i Formatge feta (7)	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)	logurt Natural ensucrat (7)	
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Suggestiment de sopar: Pizza casolana / Fruita	
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita		

Valoració del compliment del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

Soc. Coop. ES LICEU

febrer de 2026

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig que s'apliquen al Centres Educatius

Crema de Xampinyons i Pastanaga

Article 4. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0	Compleix
3	PASTA	1	2-1-1-1	No compleix 1 setmana
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2-1-2-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-1	Compleix
15	Fruita FRESCA de Temporada	4 a 5	5-5-5-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	0-0-0-0	Compleix
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Compleix
18	OLI PER TREMPAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Compleix
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	2-2-2-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-1-0-0	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

Les persones responsables dels centres educatius han de proporcionar a les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin), la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.

La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores.

Article 16. Vigilància i control

La documentació justificativa de la valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. (aquest document)

L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).

Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació etiquetatge nutricional dels aliments envasats y/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendedores ubicades en el seu recinte.

Els centres educatius, a través del consell escolar, poden constituir una comissió de menjador a fi de fer el seguiment i la valoració del servei de menjador, de conformitat amb el contingut d'aquest Decret.



El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

3	4	5	6	7
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs Brouós de Verdures	Llacets de Pasta a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Bròquil i Carabassa
Pasta a la Bolonyesa (1,3,6,7,10)	Truita de Patata i Ceba (3)	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot a la planxa	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
Fruita de Temporada	Ensalada amb Blat de les Índies	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita de xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa casolana amb ensalada i arròs / Fruita
10	11	12	13	14
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ciurons saltats amb grells i Tomàtiga
Lluç a la planxa (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Estofat de Vedella	Lluç a la planxa (4)	Pollastre a la planxa
Ensalada variada amb Olives i Pipes (8,11)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Nous (8)	Purè de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis amb all, oli, aromàtics (1,6,10)	Arròs Brut	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Macarrons integrals amb salsa de Tomàtiga (1,3,6,10)
Ou Bullit (3)	Lluç a la planxa (4)	Llom a la planxa	Pollastre al curry	Caproig a la planxa (4)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó i Sèsam (11)	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ou bullit i ensalada de cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Indiot a la planxa amb verdures i patata / Fruita
24	25	26	27	28
Crema de Verdures i Pèsols	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ensalada variada amb Olives	
Truita de Patata i Ceba (3)	Llom a la planxa	Pollastre a la planxa	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada variada amb Olives negres	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)		No lectiu
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i lluc a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Tortillas mexicanes de verdures i pollastre / Fruita	

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

3	4	5	6	7
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs integral Brouós de Verdures	Llacets de Pasta a la Bolonyesa (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Bròquil i Carabassa
Canelons de carn	Truita de Patata i Ceba (3)	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot amb arrebossat (1,3)	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
(1,2,3,4,6,7,14)	Ensalada amb Blat de les Índies i Crostons (1,3,4,6,7,8)	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita de xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza / Fruita
10	11	12	13	14
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassa amb Crostons (1,3,4,6,7,8)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ciurons saltats amb grells i Tomàtiga
Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14)	Ous remanats amb Patata (3)	Estofat de Vedella	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada variada amb Olives i Pipes (8,11)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8)	Puré de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural ensucrat (7)	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10)	Arròs Brut	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Macarrons integrals amb salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)
Ou Bullit (3)	Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14)	Llom a la planxa	Pollastre al curry	Caproig amb enfarinat casolà (1,4)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó i Sèsam (11)	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Quiche casolà / Fruita
24	25	26	27	28
Crema de Verdures i Pèsols amb Crostons (1,3,4,6,7,8)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ensalada tipus César (lletuga, crostons, pollastre panat) (1,3,4,6,7,8,10,11)	No lectiu
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Escalop casolà de Pollastre (1,3)	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada Grega amb Olives negres i Formatge feta (7)	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)	Iogurt Natural ensucrat (7)	
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Suggestiment de sopar: Pizza casolana / Fruita	
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita		

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

2	3	4	5	6
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs Brouós de Verdures	Llacets de Pasta a la Bolonyesa (1,3,6,10)	Cuinat de Lenties amb Verdures (1)	Crema de Bròquil i Carabassa
Canelons de carn (sense fruita seca amb closca)	Truita de Patata i Ceba (3)	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot amb arrebossat (1,3)	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
(1,2,3,4,6,7,14)	Ensalada amb Blat de les Índies	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Suggesteriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i truita de xampinyons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza / Fruita
9	10	11	12	13
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Lenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ciurons saltats amb grells i Tomàtiga
Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14) (sense fruita seca amb closca)	Ous remanats amb Patata (3)	Estofat de Vedella	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada variada amb Olives	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Formatge	Purè de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	Fruita Cítrica
Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
16	17	18	19	20
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)	Arròs Brut	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Macarrons integrals amb salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)
Ou Bullit (3)	Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) (sense fruita seca amb closca)	Llom a la planxa	Pollastre al curry	Caproig amb enfarinat casolà (1,4)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggesteriment de sopar: Cuinat de Lenties amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quiche casolà / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Pèsols	Cuinat de Lenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ensalada variada amb Pollastre panat (1)	
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Escalop casolà de Pollastre (1,3)	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada Grega amb Olives negres i Formatge feta (7)	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)		No lectiu
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	
Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana / Fruita	

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

2	3	4	5	6
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs Brouós de Verdures	Llacets de Pasta a la Bolonyesa (1,3,6,10)	Puré de Verdures	Crema de Bròquil i Carabassa
Canelons de carn (sense fruita seca amb closca)	Truita de Patata i Ceba (3)	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot amb arrebossat (1,3)	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
(1,2,3,4,6,7,14)	Ensalada amb Blat de les Índies	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Suggesteriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals amb pisto de verdures i llom / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i truita de xampinyons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza / Fruita
9	10	11	12	13
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Puré de Verdures	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Puré de Verdures
Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14) (sense fruita seca amb closca)	Ous remanats amb Patata (3)	Estofat de Vedella	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada variada amb Olives	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Formatge	Puré de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	Fruita Cítrica
Suggesteriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiot / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals amb verdures i indiot / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
16	17	18	19	20
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)	Arròs Brut	Puré de Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Macarrons integrals amb salsa 4 formatges (1,3,6,7,10)
Ou Bullit (3)	Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) (sense fruita seca amb closca)	Llom a la planxa	Pollastre al curry	Caproig amb enfarinat casolà (1,4)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggesteriment de sopar: Estofat de pollastre amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quiche casolà / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures	Puré de Verdures	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ensalada variada amb Pollastre panat (1)	
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Escalop casolà de Pollastre (1,3)	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada Grega amb Olives negres i Formatge feta (7)	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)		No lectiu
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	
Suggesteriment de sopar: Espirals amb xampinyons i llom / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema i lluc arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana / Fruita	

2	3	4	5	6
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs Brouós de Verdures	Pasta especial sense gluten a la Bolonyesa (1,2,6,10)	Puré de Verdures	Crema de Bròquil i Carabassa
Pasta especial sense gluten a la Bolonyesa (1,3,6,7,10)	Truita de Patata i Ceba (3)	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot a la planxa	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
Fruita de Temporada	Ensalada amb Blat de les Índies	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
9	10	11	12	13
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Puré de Verdures	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb pasta especial sense gluten	Ciurons saltats amb grells i Tomàtiga
Lluç a la planxa (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Estofat de Vedella	Lluç a la planxa (4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada variada amb Olives i Pipes (8,11)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8)	Puré de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Quínoa amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
16	17	18	19	20
Pasta especial sense gluten al Pesto Rosso (7,8)	Arròs Brut	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Pasta especial sense gluten amb salsa 4 formatges (7)
Ou Bullit (3)	Lluç a la planxa (4)	Llom a la planxa	Pollastre al curry	Caproig a la planxa (4)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó i Sèsam (11)	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Quiche casolà / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Pèsols	Puré de Verdures	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb pasta especial sense gluten	Ensalada variada	No lectiu
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Pollastre a la planxa	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada Grega amb Olives negres i Formatge feta (7)	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)		
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza casolana / Fruita	

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

2	3	4	5	6
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs Brouós de Verdures	Llacets de Pasta a la Bolonyesa (1,3,6,10) (sense proteïna de llet ni lactosa)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Bròquil i Carabassa
Pasta especial sense gluten a la Bolonyesa (1,3,6,10) (sense proteïna de llet ni lactosa)	Truita de Patata i Ceba (3)	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot amb arrebossat (1,3)	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
Fruita de Temporada	Ensalada amb Blat de les Índies	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de Llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita de xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza amb mozzarella de soja / Fruita
9	10	11	12	13
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ciurons saltats amb grells i Tomàtiga
Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14) (sense proteïna de llet ni lactosa)	Ous remanats amb Patata (3)	Estofat de Vedella	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada variada amb Olives i Pipes (8,11)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Nous (8)	Puré de Patata (sense proteïna de llet ni lactosa)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita de patata i ceba amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
16	17	18	19	20
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques	Arròs Brut	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Macarrons integrals amb salsa Napolitana (1,3,6,10)
Ou Bullit (3)	Lluç a la planxa (4)	Llom a la planxa	Pollastre al curry (sense proteïna de llet ni lactosa)	Caproig amb enfarinat casolà (1,4)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó i Sèsam (11)	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures saltades amb ou a la planxa i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Quiche casolà / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Pèsols	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Ensalada variada	No lectiu
Truita de Patata i Ceba (3)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12) (sense proteïna de llet ni lactosa)	Escalop casolà de Pollastre (1,3)	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada amb Olives negres	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)		
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza amb mozzarella de soja / Fruita	

Menú SENSE OU (inclou sense traçes)

febrer de 2026

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

2	3	4	5	6
Crema de Xampinyons i Pastanaga	Arròs Brouós de Verdures	Pasta especial sense ou a la Bolonyesa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Bròquil i Carabassa
Pasta especial sense ou a la Bolonyesa	Pollastre a la planxa	Bacallà al forn amb Picada (4)	Filet d'indiot a la planxa	Llampuga amb Salsa de Pebres (4)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	Tomàtiga trempada amb alfabaguera	Patata panadera
Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de Llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i llom a la planxa amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza casolana / Fruita
9	10	11	12	13
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Pasta especial sense ou	Ciurons saltats amb grells i Tomàtiga
Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14) (sense ou)	Pollastre a la planxa	Estofat de Vedella	Lluç amb enfarinat casolà (1,4) (sense ou)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada variada amb Olives i Pipes (8,11)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Arròs i Verdures (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8)	Purè de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de peix i llucet amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita de patata amb farina de ciurons i ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures i sardines / Fruita
16	17	18	19	20
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10)	Arròs Brut	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures	Crema de Carabassó i Pastanaga	Pasta especial sense ou amb salsa 4 formatges (7)
Pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)	Llom a la planxa	Pollastre al curry	Caproig amb enfarinat casolà (1,4) (sense ou)
Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Ensalada variada amb Tomatigó i Sèsam (11)	Patates rostides	Arròs Basmati	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures saltades amb llom a la planxa i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i bacallà amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensalada de cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Pa amb oli / Fruita
23	24	25	26	27
Crema de Verdures i Pèsols	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Pasta especial sense ou	Ensalada variada	
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Pollastre a la planxa	Paella de Bacallà (4)	
Ensalada Grega amb Olives negres i Formatge feta (7)	Patates rostides amb alls	Ensalada variada amb Remolatxa i Tonyina (4)		No lectiu
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural ensucrat (7)	
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i lluç arrebossat amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Llom amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Pizza casolana / Fruita	

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sèsam 12. Sulfit 13. Tramussos 14. Mol·luscos